

Plan de Dieta para Mujeres Mayores de 50 PDF

Nutrición empoderadora para mujeres en sus 50.

Diseñado para mujeres en sus 50, este plan de dieta presenta 10 recetas nutritivas que se enfocan en mantener la energía y vitalidad. Experimenta la alegría de cocinar comidas adaptadas a tus necesidades de salud únicas durante esta década transformadora.

RESUMEN NUTRICIONAL POR RECETA

RECETA	CAL	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Ensalada Mediterránea de Garbanzos y ...	620	54g	47g	28g
Ensalada de Salmón a la Parrilla y Ag...	698	59g	23g	43g
Tazón Salado de Quinoa y Kale con Ade...	620	23g	62g	34g
Ensalada Crujiente de Tofu y Kale con...	636	45g	47g	34g
Salmón Teriyaki con Espárragos a la P..	809	50g	59g	41g
Pollo a la Parrilla con Especies Cajú...	759	58g	33g	46g
Estofado de Carne y Batata con Tomillo	677	50g	56g	23g
Chili de Verduras y Frijoles	693	40g	112g	17g
Ensalada Mediterránea de Pollo a la P...	698	47g	31g	43g
Pollo a la parrilla con yogur de ment...	759	69g	26g	41g
Promedio	697	50g	50g	35g

CALORÍAS POR RECETA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Salmón

Tazón Salado de Quinoa y Kale con Aderezo de Tahini

Salmón Teriyaki con Espárragos a la Parrilla y Quinoa

Estofado de Carne y Batata con Tomillo

Ensalada Mediterránea de Pollo a la Parrilla

Ensalada de Salmón a la Parrilla y Aguacate con Aderezo Cítrico

Ensalada Crujiente de Tofu y Kale con Aderezo de Cacahuete

Pollo a la Parrilla con Especies Cajún y Ensalada de Aguacate y Tomate

Chili de Verduras y Frijoles

Pollo a la parrilla con yogur de menta y ensalada de zanahoria marroquí

¿Necesitas un plan adaptado a tus objetivos? Reverse Health crea planes de alimentación personalizados según tu cuerpo, preferencias y estilo de vida. [Empieza en reverse.health](https://reverse.health)



10 Recetas

Colección seleccionada



50g Proteína

Promedio por receta



697 kcal Prom.

Por receta



Macros equilibrados

50g C / 35g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

1. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Salmón

2. Ensalada de Salmón a la Parrilla y Aguacate con Aderezo Cítrico

3. Tazón Salado de Quinoa y Kale con Aderezo de Tahini

4. Ensalada Crujiente de Tofu y Kale con Aderezo de Cacahuete

5. Salmón Teriyaki con Espárragos a la Parrilla y Quinoa

6. Pollo a la Parrilla con Especies Cajún y Ensalada de Aguacate y Tomate

7. Estofado de Carne y Batata con Tomillo

8. Chili de Verduras y Frijoles

9. Ensalada Mediterránea de Pollo a la Parrilla

10. Pollo a la parrilla con yogur de menta y ensalada de zanahoria marroquí

1. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Salmón

Almuerzo · Esta ensalada combina garbanzos y salmón, rica en proteínas y omega-3, apoyando la salud cerebral y la función cognitiva. La adición de verduras frescas aporta antioxidantes para una mayor claridad mental.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	54g
Carbohidratos	47g
Grasas	28g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos	372 ml
Salmón enlatado, escurrido	217 g
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Pepino, picado	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos, 217 g de salmón enlatado, 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad y 186 ml de pepino picado.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de limón. Sazona con sal y pimienta si lo deseas.
3. Mezcla suavemente y sirve como una ensalada refrescante.

2. Ensalada de Salmón a la Parrilla y Aguacate con Aderezo Cítrico

Almuerzo · Esta ensalada refrescante es rica en ácidos grasos omega-3 del salmón y grasas saludables del aguacate, ambos cruciales para la hidratación y elasticidad de la piel. El aderezo cítrico añade un impulso de vitamina C para apoyar el colágeno.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	698 kcal
Proteínas	59g
Carbohidratos	23g
Grasas	43g



Ingredientes

Filete de salmón	263.5 g
Mezcla de hojas verdes (espinaca, rúcula)	93 g
Aguacate, en rodajas	116.3 g
Aceite de oliva	46.5 ml
Jugo de 1 lima	23.3 ml
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

1. Sazona el filete de salmón con sal y pimienta, luego ásallo a fuego medio durante aproximadamente 6-8 minutos por lado hasta que esté cocido.
2. En un tazón, combina las hojas verdes y las rodajas de aguacate.
3. Bate el aceite de oliva y el jugo de lima, luego rocía sobre la ensalada y coloca el salmón a la parrilla encima.

3. Tazón Salado de Quinoa y Kale con Aderezo de Tahini

Almuerzo · Este nutritivo tazón ofrece una fuente de proteína vegetal de la quinoa y una abundancia de vitaminas del kale, esenciales para la salud ósea. El aderezo de tahini agrega una textura cremosa y grasas saludables para mejorar la salud hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	620 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	62g
Grasas	34g



Ingredientes

Quinoa, cocida	372 ml
Kale, picado	46.5 g
Tahini	46.5 g
Jugo de limón	23.3 ml
Aceite de oliva	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de quinoa cocida y 46.5 g de kale picado.
2. En un tazón aparte, bate 46.5 g de tahini, 23.3 ml de jugo de limón y 23.3 ml de aceite de oliva.
3. Rocía el aderezo sobre la mezcla de quinoa y kale, y mezcla para combinar.

4. Ensalada Crujiente de Tofu y Kale con Aderezo de Cacahuates

Almuerzo · Esta ensalada crujiente presenta tofu crujiente, kale rico en nutrientes y un aderezo cremoso de cacahuates, alto en grasas saludables y proteínas, ideal para equilibrar hormonas y satisfacer el hambre. Es una opción deliciosa y nutritiva para mantenerte llena de energía.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	18 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	636 kcal
Proteínas	45g
Carbohidratos	47g
Grasas	34g



Ingredientes

tofu firme, en cubos	170.5 g
kale, picado	744 ml
zanahoria, rallada	93 ml
pimiento rojo, en rodajas	186 ml
mantequilla de cacahuates	23.3 g
salsa de soya	23.3 ml
jugo de lima	23.3 ml
aceite de oliva	23.3 ml
ajo en polvo	3.1 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En una sartén, calienta el aceite de oliva y fríe el tofu en cubos hasta que esté dorado y crujiente.
2. En un tazón, combina el kale, la zanahoria y el pimiento rojo.
3. En un tazón pequeño, bate la mantequilla de cacahuete, la salsa de soya, el jugo de lima y el ajo en polvo. Rocía este aderezo sobre la ensalada y cubre con el tofu crujiente.

5. Salmón Teriyaki con Espárragos a la Parrilla y Quinoa

Cena · Este salmón teriyaki es rico en ácidos grasos omega-3, apoyando la producción hormonal y reduciendo la inflamación. Combinado con espárragos a la parrilla y quinoa, promueve la salud ósea y proporciona energía sostenida.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	9 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	809 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	59g
Grasas	41g



Ingredientes

Filete de salmón	280.5 g
Espárragos, recortados	396 ml
Quinoa cocida	198 ml
Salsa teriyaki	49.5 ml

Preparación

1. Marina el filete de salmón en salsa teriyaki durante al menos 10 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta y asa el salmón durante aproximadamente 6-7 minutos por cada lado, o hasta que se desmenuce fácilmente.
3. Asa los espárragos durante unos 5 minutos, girando ocasionalmente hasta que estén tiernos. Sirve con la quinoa cocida.

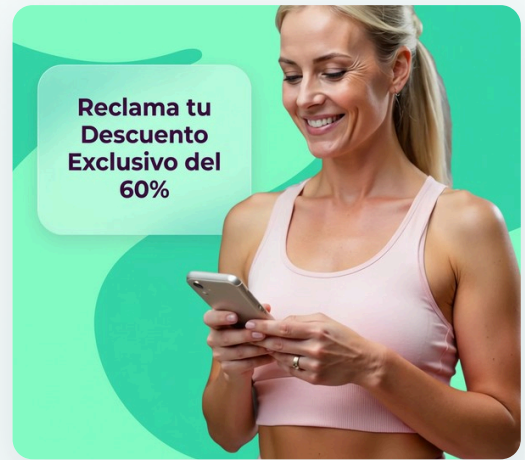
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*

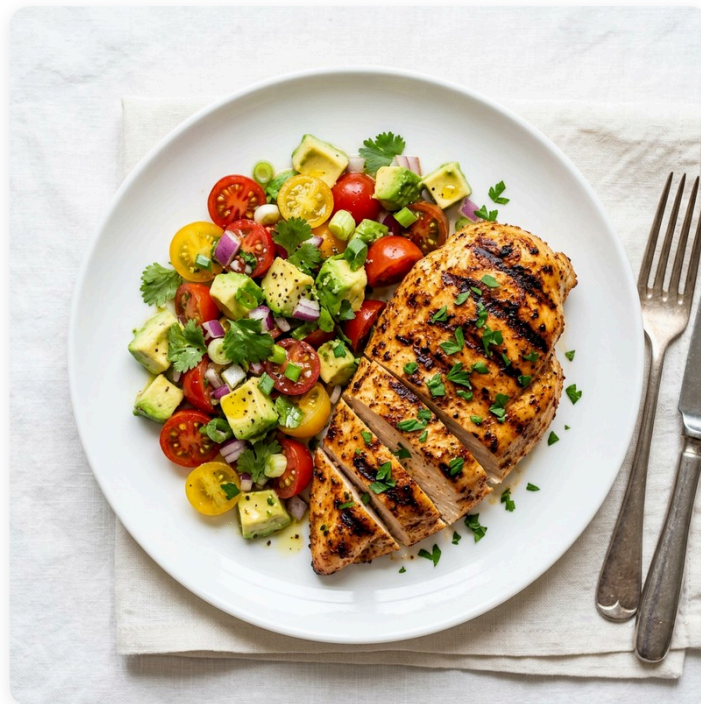


6. Pollo a la Parrilla con Especies Cajún y Ensalada de Aguacate y Tomate

Cena · Este pollo a la parrilla con especias cajún está lleno de proteínas y grasas saludables, ideal para aumentar el metabolismo y apoyar la salud del corazón. La ensalada de aguacate y tomate aporta antioxidantes y fitoestrógenos, perfectos para el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	759 kcal
Proteínas	58g
Carbohidratos	33g
Grasas	46g



Ingredientes

Pechuga de pollo sin hueso	280.5 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Aguacate maduro, en cubos	123.8 g
Tomates cherry, cortados a la mitad	198 ml
Cilantro fresco, picado	24.8 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla el pollo con el condimento cajún y 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva. Deja marinar durante 15 minutos.
2. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta. Asa el pollo durante 6-7 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido.
3. En un tazón, mezcla el aguacate en cubos, los tomates cherry y el cilantro. Sirve junto al pollo a la parrilla.

7. Estofado de Carne y Batata con Tomillo

Cena · Este reconfortante estofado está lleno de carne magra y batatas ricas en nutrientes, ideales para fortalecer el sistema inmunológico. El tomillo aporta beneficios antiinflamatorios, mientras que el caldo de huesos ayuda a mantener la salud de las articulaciones y la elasticidad de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	15 min
Tiempo de cocción	30 min
Calorías	677 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	56g
Grasas	23g



Ingredientes

Carne de res magra para estofado	742.5 g
Caldo de huesos	1584 ml
Batatas, en cubos	495 g
Cebolla, picada	247.5 g
Ajo, picado	24.8 g
Tomillo fresco	16.5 g
Sal	8.3 g
Pimienta negra	3.3 g

Preparación

1. En una olla grande, calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva a fuego medio-alto. Sella la carne hasta que esté dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega la cebolla y el ajo, cocinando por otros 3 minutos hasta que estén fragantes. Mezcla las batatas y el tomillo.
3. Vierte el caldo de huesos, sazona con sal y pimienta, y lleva a ebullición. Reduce el fuego a fuego lento, cubre y cocina durante 30 minutos.

8. Chili de Verduras y Frijoles

Cena · Este chili abundante está repleto de frijoles rojos, frijoles negros, pimientos y tomates. Es una comida rica en proteínas y fibra que apoya la salud del corazón y el equilibrio hormonal durante la menopausia.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	25 min
Calorías	693 kcal
Proteínas	40g
Carbohidratos	112g
Grasas	17g



Ingredientes

Frijoles rojos	198 g
Frijoles negros	198 g
Pimientos	247.5 g
Tomates	396 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Pimienta de chili	24.8 g
Comino	8.3 g

Preparación

1. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los pimientos y sofríe durante 5 minutos.
2. Añade los frijoles rojos, frijoles negros, tomates, pimienta de chili y comino. Mezcla bien.
3. Cocina a fuego lento durante 20 minutos, ajustando el sazón al gusto.

9. Ensalada Mediterránea de Pollo a la Parrilla

Almuerzo · Esta ensalada colorida combina pollo a la parrilla con verduras frescas y un aderezo de limón vibrante, ideal para la salud del corazón. Las aceitunas y el queso feta aportan calcio para unos huesos fuertes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	18 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	698 kcal
Proteínas	47g
Carbohidratos	31g
Grasas	43g



Ingredientes

pechuga de pollo a la parrilla, en rodajas	217 g
mezcla de hojas verdes (espinaca, rúcula)	744 ml
pepino, en cubos	186 ml
tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
queso feta, desmenuzado	93 ml
aceitunas negras, en rodajas	93 ml
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml
orégano seco	3.1 g
sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, agrega las hojas verdes, el pepino, los tomates cherry, las aceitunas y el queso feta.
2. Coloca encima el pollo a la parrilla en rodajas.
3. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta, luego rocía sobre la ensalada.

10. Pollo a la parrilla con yogur de menta y ensalada de zanahoria marroquí

Cena · El pollo a la parrilla se realiza con una refrescante salsa de yogur de menta, que proporciona proteínas y efectos refrescantes para reducir los síntomas de la menopausia. La ensalada de zanahoria marroquí añade fibra y vitamina A para la salud de la piel.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	14 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	759 kcal
Proteínas	69g
Carbohidratos	26g
Grasas	41g



Ingredientes

Pechuga de pollo, sin hueso	280.5 g
Yogur griego natural	198 g
Menta fresca, picada	8.3 g
Zanahorias, ralladas	214.5 g
Comino en polvo	8.3 g
Aceite de oliva	24.8 ml
Jugo de limón	24.8 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla el yogur (198g), la menta picada (8.3g) y el jugo de limón (24.8ml), luego reserva.
2. Marina el pollo en aceite de oliva (24.8ml) y comino (8.3g) durante al menos 15 minutos.
3. Precalienta la parrilla a temperatura media-alta y asa el pollo durante 7-8 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Sirve el pollo a la parrilla cubierto con el yogur de menta y las zanahorias ralladas (214.5g) rociadas con aceite de oliva adicional (24.8ml).



Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

Comenzar Ahora

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de

ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.